

**PHILIPS**

Masticating juicer  
Extracteur de  
jus masticatoire

MicroMasticating technology™



**Inspiring recipes**

for the Philips Avance Collection Juicers

**Inspirations culinaires**

pour les centrifugeuses de la collection Philips Avance

## Tips

Use fresh fruit and vegetables as they contain more juice. Pineapples, beet roots, celery stalks, apples, cucumbers, carrots, spinach, melons, tomatoes, pomegranates and grapes are particularly suitable for processing in the juicer.

- You do not have to remove thin peels or skins. Only peel skins or rinds you should not eat such as oranges, pineapples, kiwis, melons, bananas, uncooked beet roots, etc.
- If you want to juice fruits with pits, such as peaches, plums or cherries, remove the pits before juicing.
- When you prepare apple juice, remember the thickness of the juice depends on the kind of apple you use. The juicier the apple, the thinner the juice. Choose a kind of apple that produces the type of juice you prefer.
- Apple juice turns brown very quickly. To slow down this process, add a few drops of lemon juice.
- You can also juice starchy fruits such as bananas and mangoes. You can add milk or water directly through the feeding tube.
- Citrus fruits can also be processed with the juicer. Always remove the white pith from citrus fruits before juicing to avoid a bitter taste.

## Suggestions

Utilisez des fruits et légumes frais, car ils sont plus juteux. Les ananas, betteraves, branches de céleri, pommes, concombres, carottes, épinards, melons, tomates, grenades et raisins sont particulièrement appropriés pour être pressés avec la centrifugeuse.

- Il n'est pas nécessaire d'enlever les peaux ou pelures fines. Retirez seulement les peaux et pelures que vous ne devez pas manger, tels que celles des oranges, des ananas, des kiwis, des melons, des bananes, des betteraves crues, etc.
- Si vous souhaitez presser des fruits à noyau tels que les pêches, prunes ou cerises, retirez les noyaux avant de les presser.
- Lorsque vous préparez du jus de pomme, considérez le fait que la texture du jus dépend de la variété de pomme utilisée. Plus la pomme est juteuse, plus le jus sera liquide. Choisissez une variété de pomme qui permet d'obtenir le type de jus que vous préférez.
- Le jus de pommes devient marron très rapidement. Pour ralentir ce processus, ajoutez quelques gouttes de jus de citron.
- Vous pouvez également presser des fruits farineux comme les bananes et les mangues. Vous pouvez ajouter du lait ou de l'eau directement par la cheminée d'alimentation.
- Les agrumes peuvent également être extraits avec la centrifugeuse. Toujours retirer la peau blanche des agrumes avant de les presser pour éviter un goût amer.

# Table of contents

# Table des matières

## Recipes

Grasshopper	9
Green Eyecatcher	11
Red Sensation	13
Cranapple Juice	15
Summer Sun	17
Piña Lavender	19
Beautylicious	21
Farmers Market Juice	23
Liquid Snack	25
Hangover Remedy	27
Deep Red Flamingo	29
Love It Up	31
Mixed Berry Jelly	33
Pear Blossom	35
Immunblast Juice	37
Bunny Delight	39
Pure Citrus	41
Fitness Wonder	43
Workout Punch	45
Veggietastic	47
Green Booster	49
Power Shot	51
Cold Prevention	53
Fresh Breeze	55
Yellow Thunder	57
Tomato Basil Soup	59
Heart Rocker	61
Purple Power Punch	63
Ruby	65
Pepperino	67
Sunny Peach	69
Red Passion	71
Frozen Yogurt	73
Milk Shake	75
Soy-Milk / Almond milk	77
Sorbet	79
Sunset	81
Orange Vision	83
Melon Symphony	85
Berry Blast	87

## Recettes de cuisine

Sauterelle	9
Vive la verdure	11
Rouge couleur passion	13
Jus de pommes sauvages	15
Soleil d'été	17
Jus d'ananas à la lavande	19
Sous le charme	21
Jus du maraîcher	23
Jus de pommes-carottes	25
Remède contre les lendemains de fête	27
Flamant rouge	29
D'amour et de jus frais	31
Baies en gelée	33
Nectar de poire	35
Jus pour le renforcement des défenses immunitaires	37
Jeannot Lapin	39
100% agrumes	41
L'haltérophile	43
Punch Puissance	45
Légume des jours	47
Vert vertueux	49
Dose d'énergie	51
Jus anti-coup de froid	53
Vent de fraîcheur	55
Tonnerre jaune	57
Soupe tomate basilic	59
As de coeur	61
Valeureux violet	63
Rubis	65
La passion des poivrons	67
Fraîches, les pêches	69
Rouge passion	71
Yaourt glacé	73
Lait frappé	75
Lait d'amande / Lait de soja	77
Sorbet	79
Coucher de soleil	81
Alerte orange	83
Symphonie en melon d'eau majeur	85
La belle et les baies	87

# Unleash all the goodness from fruits & vegetables into your glass

Eating the right amount of fruits and vegetables is widely recognized as one of the most important elements of a healthy eating plan. Unfortunately, it's hard to eat enough of them if you're leading a busy life and don't have a lot of time to prepare interesting menus. That's why squeezing fresh, home-made juices is a great – and fast – way to include the right combination of fruits and vegetables in your daily routine.



## Making juicing better

Philips is now introducing a new-generation juicer that will allow you to unleash all the goodness of fruits and vegetables into your glass, so that you can enjoy a highly nutritious glass of juice every day! Philips is a global leader in healthcare and personal well-being, and focuses on improving people's lives through meaningful innovation. As leading juicer brand worldwide, Philips gives you the results you want by developing the most advanced products – such as the Avance juicer with MicroMasticating technology.

## Extract up to 90% of the whole fruit

The new Philips Avance Juicer is designed to help you to get the very best out of fruits and vegetables. Thanks to its MicroMasticating technology, you can now squeeze up to 90% of the whole fruit\* into your glass. Fruits and vegetables are composed of millions of cells that contain juice rich in vitamins and nutrients. MicroMasticating technology opens up these cells by cutting the external and internal cell walls into microscopic parts, thereby releasing more of the goodness from fruits and vegetables for you to enjoy.

## Clean in less than one minute

Your new Philips Avance juicer was designed to make daily juicing possible even on your busiest days. It's easy to use and quick to clean because the pre-clean function helps to get the last drops of juice into your glass while removing leftovers from the juicing chamber. Afterwards, it takes less than a minute for you to rinse all the necessary parts clean under the tap – and you don't need to clean the sieve, because there isn't one!

## Healthy, tasty juice every day

With its slim design (only 4<sup>3</sup>/<sub>64</sub> in / 11cm wide), the Philips Avance was thoughtfully designed for your kitchen worktop. It's also been created to give you the benefit of a very wide range of ingredients: you can pop in a banana, mango, avocado or even almonds, wheatgrass, leaves and nuts. Surprise yourself or your loved ones with a different healthy and tasty juice full of delicious, concentrated goodness every day.



\*In internal tests conducted on grapes, watermelons, tomatoes, apples, oranges, strawberries and pineapples in Austria in 2015, the amount of juice extracted ranged from 69% to 92%, depending on the fruit.

# Tous les bienfaits nutritionnels des fruits et légumes dans votre verre

Manger des fruits et légumes est unanimement reconnu comme l'un des aspects les plus importants d'une alimentation saine. Malheureusement, il est difficile d'en manger en quantité suffisante si vous avez un emploi du temps chargé qui vous laisse peu de temps pour préparer des menus intéressants. Préparer des jus à la maison est alors un moyen idéal (et rapide) pour consommer des fruits et légumes au quotidien.



## Pour une meilleure préparation des jus

Bien évidemment, une centrifugeuse doit vous aider à extraire le maximum de vos ingrédients, mais aussi offrir une utilisation rapide et facile. Philips lance la nouvelle gamme de centrifugeuses Avance dotées de la technologie MicroMasticating, des centrifugeuses de nouvelle génération qui vous permettront de profiter de tous les bienfaits nutritionnels des fruits et légumes dans votre verre de jus, au quotidien! Philips est un leader mondial dans les domaines de la santé et du bien-être qui cherche à améliorer sans cesse la vie des consommateurs grâce à des innovations utiles. En tant que marque leader de centrifugeuses, Philips vous garantit des résultats à la hauteur de vos attentes grâce à des produits de pointe, tels que la centrifugeuse Avance dotée de la technologie MicroMasticating.

## Extrayez jusqu'à 90%\* du fruit

La nouvelle centrifugeuse Philips Avance est conçue pour vous aider à tirer le meilleur des fruits et légumes. Grâce à sa technologie MicroMasticating, vous pouvez extraire jusqu'à 90% du fruit\* dans votre verre. Les fruits et légumes sont composés de milliers de cellules qui contiennent du jus, des vitamines et autres nutriments essentiels. La technologie innovante MicroMasticating de Philips est conçue pour ouvrir les cellules et tirer le maximum de vos ingrédients favoris pour vous faire profiter de tous les bienfaits des fruits et légumes.

## Nettoyage en moins d'une minute

Votre nouvelle centrifugeuse Philips Avance a été conçue pour vous permettre de préparer des jus, même pendant vos journées les plus chargées. Sa facilité d'utilisation et son nettoyage rapide, grâce à une fonction de prénettoyage, vous permettent d'extraire le jus jusqu'à la dernière goutte, tout en retirant les restes du compartiment à jus. Par la suite, moins d'une minute suffit pour rincer tous les éléments sous l'eau du robinet. Vous n'avez pas besoin de nettoyer le tamis : il n'y en a pas!

\*Tests internes conduits sur 1 000 g de chacun des fruits suivants : raisin, pomme, mûre, fraise, tomate, pastèque, orange et grenade.

## Un jus sain et savoureux, tous les jours

Avec sa conception fine (seulement 4<sup>2</sup>/<sub>64</sub> in / 11cm de largeur), Philips Avance s'intègre idéalement à votre plan de travail. Elle a également été créée pour vous permettre de profiter d'une grande variété d'ingrédients : banane, mangue, avocat et même des amandes trempées, de l'herbe de blé, des feuilles et des noix trempées. Surprenez-vous, ainsi que tous vos proches, avec de nouvelles recettes de jus sains et savoureux, pleins de bienfaits, tous les jours.





# Grasshopper Sauterelle

1/2



pineapple  
ananas

1



kiwi  
kiwi

1/2 cup (4 oz / 125 mL)  
1/2 tasse (4 oz / 125 mL)



mineral water  
d'eau minérale

## Health benefit

Grasshopper is high in Vitamin C . Vitamin C contributes to normal functioning of the nervous system.

## Bénéfices pour la santé

Le sauterelle est riche en vitamine C. La vitamine C contribue au bon fonctionnement du système nerveux.



# Green Eyecatcher

## Vive la verdure

1/2



cucumber  
concombre

2 cups / 2 tasses



spinach  
d'épinards

1 tbsp / 1 c. à soupe



honey  
miel

3 1/2 oz / 100 mL



mineral water  
d'eau minérale

### Health benefit

Green Eyecatcher is high in Vitamin C, Vitamin A and Vitamin K and a source of Potassium and Magnesium. Vitamin C increases iron absorption, Vitamin A contributes to maintaining the normal vision, Vitamin K plays a role in the maintenance of normal bones. Potassium and Magnesium contribute to normal muscle function.

### Bénéfices pour la santé

Le vive la verdure est riche en vitamines C, A et K et contient également du potassium et du magnésium. La vitamine C favorise l'absorption du fer par l'organisme, la vitamine A participe au maintien d'une bonne vision et la vitamine K favorise la santé des os. Le potassium et le magnésium assurent le bon fonctionnement des muscles.



# Red Sensation

## Rouge couleur passion

1/4



watermelon  
pastèque

1 handful / 1 poignée



strawberries  
fraises

1/2



pineapple  
ananas

1-inch piece  
2.5 cm pièce



lime  
citron vert

### Health benefit

Red Sensation is high in Vitamin C. Vitamin C contributes to the production of cells from oxidative stress.

### Bénéfices pour la santé

Le rouge couleur passion est riche en vitamine C. La vitamine C joue un rôle dans la protection des cellules contre le stress oxydant.



# Cranapple Juice

## Jus de pommes sauvages

1 handful / 1 poignée



cranberries (fresh)  
canneberges (fraîches)

2



apples  
pommes

1/2



pineapple  
ananas

### Health benefit

Cranapple Juice is a source of Vitamin C. Vitamin C supports the normal function of the nervous system.

### Bénéfices pour la santé

Le jus de pommes sauvages est une source de vitamine C. La vitamine C aide au bon fonctionnement du système nerveux.





# Summer Sun Soleil d'été

4



pears  
poires

4



mandarins  
mandarines

1



lemon  
citron

## Health benefit

Summer Sun is a source of Vitamin C. Vitamin C supports the normal psychological function.

## Bénéfices pour la santé

Le soleil d'été est une source de vitamine C. La vitamine C favorise un bon fonctionnement psychique.



# Piña Lavender

## Jus d'ananas à la lavande

1



pineapple

ananas

1 tbsp / 1 c. à soupe



fresh lavender blossoms  
or rosemary  
fleurs de lavande  
ou de romarin

1



lemon

citron

### Health benefit

Piña Lavender is high in Vitamin C. Vitamin C contributes to normal psychological function.

### Bénéfices pour la santé

Le jus d'ananas à la lavande est riche en vitamine C. La vitamine C favorise un bon fonctionnement psychique.



# Beautylicious Sous le charme

1



orange  
orange

1/4



pineapple  
ananas

2



carrots  
carottes

1



lemon  
citron

1 tsp / 1 c. à thé



olive oil  
d'huile d'olive

## Health benefit

Beautylicious is high in Vitamin C and Vitamin A. Vitamin C plays a role in the protection of cells from oxidative stress and Vitamin A contributes to supporting the maintenance of normal skin.

## Bénéfices pour la santé

Le sous le charme est riche en vitamines C et A. La vitamine C joue un rôle dans la protection des cellules contre le stress oxydant et la vitamine A participe à la santé de la peau.



# Farmers Market Juice

## Jus du maraîcher

1 handful / 1 poignée



strawberries  
fraises

1



cucumber  
concombre

1



apple  
pomme

2



carrots  
carottes

### Health benefit

Farmers Market Juice is high in Vitamin A. Vitamin A supports the normal iron Metabolism.

### Bénéfices pour la santé

Le jus du maraîcher est riche en vitamine A. La vitamine A joue un rôle dans le métabolisme du fer.



# Liquid Snack

## Jus de pommes-carottes

2



apples  
pommes

1



carrot  
carotte

1/2



lime  
citron vert

some / certains



mint leaves  
feuilles de menthe

### Health benefit

Liquid Snack is a source of Vitamin A. Vitamin A contributes to the maintenance of normal skin.

### Bénéfices pour la santé

Le jus de pommes-carottes est une source de vitamine A. La vitamine A participe à la santé de la peau.



# Hangover Remedy

## Remède contre les lundemains de fête

3



tomatoes  
tomates

2



celery stalks  
branches de céleri

1



lemon  
citron

1/2-inch piece  
1.3 cm pièce



ginger  
morceau de gingembre

1



jalapeño pepper  
petit piment vert

1/2



cucumber  
concombre

### Health benefit

Hangover Remedy is a source of Vitamin C. Vitamin C supports the normal energy-yielding metabolism.

### Bénéfices pour la santé

Le remède contre les lundemains de fête est une source de vitamine C. La vitamine C favorise un bon métabolisme énergétique.



# Deep Red Flamingo

## Flamant rouge

1



orange  
orange

2



kale leaves  
feuilles de chou kale

2



apples  
pommes

1



carrot  
carotte

1



beet root  
betterave

3/8 in / 1 cm



fresh ginger  
gingembre frais

### Health benefit

Deep Red Flamingo is high in Vitamin C and a source of Vitamin A. Vitamin C and A support a normal function of the immune system.

### Bénéfices pour la santé

Le flamant rouge est riche en vitamine C et source de vitamine A. Les vitamines C et A contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire.



# Love It Up D'amour et de jus frais

4



kiwi fruits  
kiwis

1 handful / 1 poignée



raspberries  
framboises

1



pomegranate  
grenade

1



apple  
pomme

3



carrots  
carottes

1/2



lemon  
citron

### Health benefit

Love It Up is high in Vitamin C and Vitamin A and contains Vitamin K. Vitamin C and A contribute to the normal function of the immune system. Vitamin K plays a role in the maintenance of normal bones.

### Bénéfices pour la santé

Le d'amour et de jus frais est riche en vitamines C et A et contient de la vitamine K. Les vitamines C et A contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire et la vitamine K joue un rôle dans la santé des os.





# Mixed Berry Jelly

## Baies en gelée

1¼ lb / 600 g



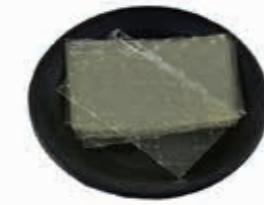
mixed berries  
mélange de fruits rouges

1½ oz / 40 g



honey  
miel

3 pieces / feuilles



gelatin  
gélatine

### Directions

- 1 Soften the gelatin in water for a few minutes.
- 2 Take out the gelatin, put it in a bowl of warm water until the gelatin melts and becomes liquid.
- 3 Juice the fruits.
- 4 Add some honey in the juice and mix it well.
- 5 Mix the juice and the liquid gelatin until it becomes even.
- 6 Pour the mixture into small cups, covered with cling film, put it in the refrigerator for 2 hours until it solidifies.

### Health benefit

Mixed berry jelly is a source of vitamin C. Vitamin C supports the normal function of the nervous system.

### Instructions

- 1 Trempez les feuilles de gélatine dans l'eau froide quelques minutes pour les ramollir.
- 2 Sortez-les, puis trempez-les dans un bol d'eau chaude jusqu'à ce que la gélatine se dissolve et devienne liquide.
- 3 Pressez les fruits.
- 4 Ajoutez un peu de miel dans le jus de fruits et mélangez bien le tout.
- 5 Mélangez le jus de fruits et la gélatine liquide jusqu'à ce que la préparation devienne homogène.
- 6 Versez le mélange dans des petites verrines, recouvrez-les d'un film étirable, puis mettez-les au réfrigérateur pendant 2 heures jusqu'à ce que le mélange se soit solidifié.

### Bénéfices pour la santé

La gelée de baie est une source de vitamine C. La vitamine C soutient le fonctionnement normal du système nerveux.



# Pear Blossom Nectar de poire

4



pears  
poires

2



bunches of red grapes  
grappes de raisin rouge

1 tsp / 1 c à thé



honey  
miel

#### Health benefit

Pear Blossom can help to reduce oxidative stress.

#### Bénéfices pour la santé

Le nectar de poire permet de réduire le stress oxydant.



# Immunblast Juice

## Jus pour le renforcement des défenses immunitaires

1 handful / 1 poignée

2

1

1



strawberries  
fraises



oranges  
oranges



apple  
pomme



apricot  
abricot

3



broccoli florets  
fleurettes de brocoli

### Health benefit

Immunblast Juice is high in Vitamin C and Vitamin K. Vitamin C plays a role in the normal function of the immune system. Vitamin K contributes to supporting the maintenance of normal bones.

### Bénéfices pour la santé

Le jus pour le renforcement des défenses immunitaires est riche en vitamines C et K. La vitamine C joue un rôle dans le bon fonctionnement du système immunitaire et la vitamine K contribue à la santé des os.



# Bunny Delight

## Jeannot Lapin

2



tomatoes  
tomates

1/4



chilli pepper  
piment

1



red bell pepper  
poivron rouge

2



stalks celery  
branches de céleri

1



carrot  
carotte

### Health benefit

Bunny Delight is high in Vitamin C and A. Vitamin C plays a role in the protection of cells from oxidative stress and Vitamin A contributes to supporting the maintenance of normal skin.

### Bénéfices pour la santé

Le Jeannot Lapin est riche en vitamines C et A. La vitamine C joue un rôle dans la protection des cellules contre le stress oxydant et la vitamine A participe à la santé de la peau.



# Pure Citrus 100% agrumes

2



grapefruits  
pamplemousses

2



oranges  
oranges

4



mandarins  
mandarines

2



lemons or limes  
citrons jaunes ou verts

**Health benefit**  
Pure Citrus is high in Vitamin C and contains Folate. Vitamin C and Folate contributes to the normal function of the immune system.

**Bénéfices pour la santé**  
Le 100% Agrumes est riche en vitamine C et contient de l'acide folique (vitamine B9). Les vitamines C et B9 contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire.



# Fitness Wonder L'haltérophile

1/2



cucumber  
concombre

1



stick celery  
branche de céleri

2



apples  
pommes

1/2



lemon  
citron

### Health benefit

Fitness Wonder is a source of Vitamin C. Vitamin C plays a role in the reduction of tiredness and fatigue.

### Bénéfices pour la santé

L'haltérophile est une source de vitamine C. La vitamine C aide à combattre les états de fatigue.



# Workout Punch

## Punch Puissance

1



lemon  
citron

1



orange  
orange

1



pear  
poire

1



apple  
pomme

5



broccoli florets  
fleurettes de brocoli

### Health benefit

Workout Punch is high in Vitamin C and a source of Vitamin K. Vitamin C plays a role in normal collagen formation for the normal function of cartilage and Vitamin K contributes to the maintenance of normal bones.

### Bénéfices pour la santé

Le Punch Puissance est riche en vitamine C et source de vitamine K. La vitamine C joue un rôle dans la formation du collagène, responsable, entre autres, du bon fonctionnement des cartilages, et la vitamine K contribue à la santé des os.



# Veggietastic

## Légume des jours

1/4



cucumber  
concombre

3



broccoli florets  
fleurettes de brocoli

1



piece of fennel  
bulbe de fenouil

2



apples  
pommes

1



lime  
citron vert

### Health benefit

Veggietastic is high in Vitamin C and K. Vitamin C plays a role in normal collagen formation for the normal function of cartilage and Vitamin K contributes to the maintenance of normal bones.

### Bénéfices pour la santé

Le Légume des jours est riche en vitamines C et K. La vitamine C joue un rôle dans la production du collagène présent dans les cartilages et la vitamine K contribue à la bonne santé des os.





# Green Booster

## Vert vertueux

1/2



bunch parsley  
bouquet de persil

1 cup / 1 tasse



spinach  
épinards

1/2



lemon  
citron

2



pears  
poires

1



large stalk celery  
grandes branches de céleri

### Health benefit

Green Booster is high in Vitamin K. Vitamin K contributes to the maintenance of normal bones.

### Bénéfices pour la santé

Le Vert vertueux est riche en vitamine K. La vitamine K permet de conserver des os solides.



# Power Shot

## Dose d'énergie

2 cups / 2 tasses



spinach  
épinards

1



cucumber  
concombre

1



apple  
pomme

1 tsp / 1 c. à thé



pure cacao powder  
poudre de cacao amer

### Health benefit

Power Shot is a source of Vitamin C, Vitamin A and Potassium and high in Vitamin K. Vitamin C and Potassium contribute to a normal functioning of the nervous system. Vitamin K supports the normal blood clotting and Vitamin A plays a role in the maintenance of normal vision.

### Bénéfices pour la santé

Le Dose d'énergie est riche en vitamine K et source de vitamines C et A et de potassium. La vitamine C et le potassium contribuent au bon fonctionnement du système nerveux. La vitamine K favorise la bonne coagulation du sang et la vitamine A joue un rôle dans le maintien d'une bonne vision.



# Cold Prevention

## Jus anti-coup de froid

2 cups / 2 tasses



kale leaves  
feuilles de chou kale

1



grapefruit  
pamplemousse

1/2



honey melon  
melon de miel (honeydew)

1-inch piece  
2.5 cm pièce



ginger  
gingembre

**Topping**  
black sesame

**Décoration**  
sésame noir

**Health benefit**  
Cold Prevention is high in Vitamin C. Vitamin C and A contribute to maintaining the normal function of the immune system.

**Bénéfices pour la santé**  
Ce jus anti-coup de froid est riche en vitamine C. La vitamine C contribue au bon maintien du système immunitaire.



# Fresh Breeze

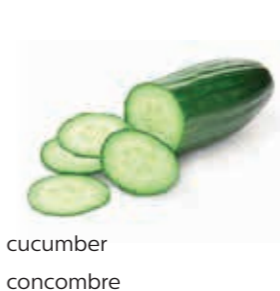
## Vent de fraîcheur

2



tomatoes  
tomates

1



cucumber  
concombre

1/2



bunch of mint  
bouquet de menthe

1 tsp / 1 c. à thé



celery salt  
sel de céleri

### Health benefit

Fresh Breeze could have a positive effect on the acid-base balance of the body.

### Bénéfices pour la santé

Le Vent de fraîcheur peut agir positivement sur l'équilibre acido-basique du corps.



# Yellow Thunder Tonnerre jaune

2



apples  
pommes

3



oranges  
oranges

#### Health benefit

Yellow Thunder is high in Vitamin C. Vitamin C plays a role in the normal collagen formation for the normal function of skin.

#### Bénéfices pour la santé

Le Tonnerre jaune est riche en vitamine C. La vitamine C joue un rôle dans la production de collagène pour une peau en bonne santé.



# Tomato Basil Soup

## Soupe tomate basilic

6



tomatoes  
tomates

some / certains



fresh basil leaves  
feuilles de basilic frais

1



bell pepper  
poivron

$\frac{3}{4}$  cup (175 mL)  
 $\frac{3}{4}$  tasse (175 mL)



unsweetened coconut milk  
lait de coco non sucré

salt and pepper to taste

sel et poivre selon votre goût

### Directions

- 1 Juice tomatoes, basil and bell pepper.
- 2 Combine the coconut milk and juice in a small sauce pan and heat though.
- 3 Season with salt and pepper.

### Instructions

- 1 Faites un jus avec les tomates, le basilic et le poivron.
- 2 Versez le lait de coco et le jus dans une petite casserole et faites chauffer.
- 3 Salez et poivrez.

### Health benefit

Tomato basil soup is a source of vitamin C. Vitamin C supports the normal function of the nervous system.

### Bénéfices pour la santé

La soupe de tomate et basilic est une source de vitamine C. La vitamine C soutient le fonctionnement normal du système nerveux.



# Heart Rocker As de coeur

1/2



lemon  
citron

1



red apple  
pomme rouge

1 handful / 1 poignée



strawberries  
fraises

## Health benefit

Heart Rocker is high in Vitamin C. Vitamin C supports the normal energy-yielding metabolism.

## Bénéfices pour la santé

Le as de coeur est riche en vitamine C. La vitamine C favorise un bon métabolisme énergétique.



# Purple Power Punch

## Valeureux violet

1/4



red cabbage  
chou rouge

1



cucumber  
concombre

1 cup / 1 tasse



fresh blueberries  
myrtilles fraîches

1



apple  
pomme

### Health benefit

Purple Power Punch is a source of Vitamin C and Vitamin K. Vitamin C plays a role in normal collagen formation for the normal function of cartilage and Vitamin K contributes to the maintenance of normal bones.

### Bénéfices pour la santé

Le Valeureux violet est riche en vitamines C et K. La vitamine C joue un rôle dans la formation du collagène responsable, entre autres, du bon fonctionnement des cartilages, et la vitamine K contribue à la santé des os.





# Ruby Rubis

1 bunch / 1 grappe



purple grapes  
raisin noir

1



pomegranate  
grenade

## Health benefit

Ruby contains a lot of natural antioxidants.

## Bénéfices pour la santé

Le Rubis contient de nombreux antioxydants naturels.

# Pepperino

## La passion des poivrons

1/2



red pepper  
poivron rouge

1/2



yellow pepper  
poivron jaune

2



big tomatoes  
grosses tomates

### Health benefit

Pepperino is high in Vitamin C. Vitamin C plays a role in normal collagen formation for the normal function of skin.

### Bénéfices pour la santé

La passion des poivrons est riche en vitamine C. La vitamine C joue un rôle dans la formation du collagène, responsable, entre autres, de la bonne santé de la peau.



# Sunny Peach

## Fraîches, les pêches

2



peaches  
pêches

2



nectarines  
nectarines

1/2



pineapple  
ananas

### Health benefit

Sunny Peach is a source of Vitamin C. Vitamin C plays a role in the reduction of tiredness and fatigue.

### Bénéfices pour la santé

Le Fraîches, les pêches est une source de vitamine C. La vitamine C aide à combattre les états de fatigue.



# Red Passion

## Rouge passion

1/4



watermelon  
pastèque

1



passion fruit  
fruit de la passion

5



radishes  
radis

### Health benefit

Red Passion is a source of vitamin C. Vitamin C can have positive influence on the health.

### Bénéfices pour la santé

Le Rouge Passion est une source de vitamine C. La vitamine C a une influence positive sur la santé.



# Frozen Yogurt

## Yaourt glacé

1 lb / 500 g



papaya / banana  
papaye / banane

7 oz (200 mL)



plain yogurt  
yaourt nature

3 tbsp / 3 c. à soupe



condensed milk  
lait concentré

### Directions

- 1 Cut the fruits into pieces and run through the juicer.
- 2 Mix the juice with the yogurt and condensed milk.
- 3 Pour mixture into a shallow metal dish, cover and freeze.
- 4 Overall, the ice should be 2.5-3 hours in the freezer, during which you should stir every 15-20 minutes.
- 5 After 3 hours eat the frozen yogurt, otherwise it would be too hard.

### Health benefit

Frozen Yoghurt is a source of magnesium which helps in the normal function of the muscles.

### Instructions

- 1 Coupez les fruits en morceaux et passez-les à la centrifugeuse.
- 2 Mélangez le jus ainsi obtenu avec le yaourt et le lait concentré.
- 3 Versez la préparation dans un plat en métal peu profond, couvrez et mettez au congélateur.
- 4 Remuez ensuite toutes les 15-20 minutes. En règle générale, il faut 2,5-3 heures de congélation pour que le yaourt ait une bonne consistance et puisse être dégusté.
- 5 Ne dépassez pas 3 heures de congélation pour éviter que le yaourt glacé devienne trop dur.

### Bénéfices pour la santé

Le yogourt glacé est une source de magnésium qui participe au bon fonctionnement des muscles.



# Milk Shake (Banana / Strawberry / Blueberry)

## Lait frappé (banane / fraise / myrtille)

1 handful / 1 poignée

7 oz (200 mL)



strawberry  
or blueberry  
or 1 banana

fraises  
ou de myrtilles  
ou 1 banane



milk

lait

### Directions

- 1 First juice half of the fruits.
- 2 Add half of the milk.
- 3 Then juice the rest of the fruits with the rest of the milk.
- 4 After finishing stir the fruit milk with a spoon.

### Health benefit

Milk Shake is a source of magnesium which helps in the normal function of the muscles.

### Instructions

- 1 Pressez la moitié des fruits.
- 2 Ajoutez la moitié du lait.
- 3 Pressez ensuite le reste des fruits avec le reste du lait.
- 4 Remuez la préparation avec une cuillère.

### Bénéfices pour la santé

Le lait frappé est une source de magnésium qui participe au bon fonctionnement des muscles.



# Soy-Milk / Almond Milk

## Lait d'amande / Lait de soja

7 oz (200g)

1 quart / 1 litre

2 ½ cups (600 g)  
2 ½ tasses (600 g)



almonds / soy beans (dry)  
amandes / graines de soja  
(sèches)



water for soaking  
d'eau pour le trempage



water for the milk  
d'eau pour le lait

### Directions

- 1 Soak almonds / soy beans at least 8 hours in water (200g/1 L / 1 qt water).
- 2 After soaking rinse ingredients with fresh water.
- 3 Mix soaked ingredients 1:3 with water.
- 4 Put the beans in the juicer first, start juicing and also add some water.
- 5 If leftovers still appear wet you can rejuice to gain even more milk.

### Health benefit

**Soy milk:** Can reduce cholesterol levels, can protect against heart disease and can have a positive effect on bone health.  
**Almond milk:** The good fats and antioxidants contained in almonds can have a positive effect on the cholesterol level but also on the skin.

### Instructions

- 1 Faites tremper les amandes / graines de soja au moins 8 heures dans l'eau (200 g / 1 l d'eau).
- 2 Rincez ensuite les amandes/graines de soja à l'eau claire.
- 3 Mélangez les amandes/graines de soja avec un tiers de l'eau.
- 4 Placez les amandes/graines de soja en premier dans la centrifugeuse, puis commencez à les centrifuger tout en ajoutant un peu d'eau.
- 5 Si les restes sont toujours humides, vous pouvez les centrifuger à nouveau pour récupérer un peu plus de lait.

### Bénéfices pour la santé

**Lait de soja** joue un rôle dans la baisse du taux de cholestérol et dans la prévention des maladies cardiaques et agit positivement sur la santé des os.  
**Lait d'amande** les bonnes graisses et les antioxydants contenus dans les amandes ont des effets positifs sur le taux de cholestérol et sur la peau.



# Sorbet

## Sorbet

1 lb / 500 g



watermelon / tomato /  
orange peeled

pastèque / tomate /  
orange pelée

### Directions

- 1 Cut fruit into pieces and run through the juicer.
- 2 Mix the extracted juice with honey or agave syrup to taste.
- 3 Pour mixture into a shallow metal dish, cover and freeze.
- 4 Provide 4 hours in the freezer and stir every 30 minutes with a whisk or hand blender.
- 5 Consume the sorbet or store it in the freezer in a suitable freezer box.

### Health benefit

Sorbet is a source of vitamin C. Vitamin C supports the normal function of the nervous system



honey or agave syrup  
(1 tbs per 100 mL / 3 oz juice)

Miel ou sirop d'agave  
(1 c. à soupe pour 100 mL / 3oz de jus)

### Directions

- 1 Coupez les fruits en morceaux et passez-les à la centrifugeuse.
- 2 Mélangez le jus ainsi obtenu avec le miel ou le sirop d'agave selon votre goût.
- 3 Versez la préparation dans un plat en métal peu profond, couvrez et mettez au congélateur.
- 4 Le sorbet doit rester 4 heures au congélateur. Remuez-le toutes les 30 minutes avec un fouet ou un mixeur plongeant pendant la phase de congélation.
- 5 Vous pourrez ensuite consommer le sorbet ou le laisser dans le congélateur en prenant soin de le mettre dans un récipient adapté.

### Bénéfices pour la santé

Le sorbet est une source de vitamine C. La vitamine C garantit le fonctionnement normal du système nerveux.





# Sunset Coucher de soleil

1



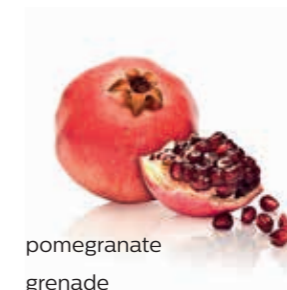
tomato  
tomate

1



orange  
orange

1



pomegranate  
grenade

### Health benefit

Sunset is high in Vitamin C. Vitamin C plays a role in normal collagen formation for the normal function of gums.

### Bénéfices pour la santé

Le Coucher de soleil est riche en vitamine C. La vitamine C joue un rôle dans la formation du collagène, responsable, entre autres, de la santé des gencives.



# Orange Vision

## Alerte orange

1



peach  
pêche

1/2



honey melon  
melon de miel (honeydew)

1



carrot (medium size)  
carotte (moyenne)

1.5 oz / 50 mL



water  
d'eau

### Health benefit

Orange Vision is a source of Vitamin A. Vitamin A has a role in the process of cell specialization.

### Bénéfices pour la santé

Alerte orange est une source de vitamine A. La vitamine A joue un rôle dans le processus de différenciation cellulaire.



# Melon Symphony Symphonie en melon d'eau majeur

1/4



water melon  
pastèque

1/2



honey melon  
melon de miel (honeydew)

1/2



cucumber  
concombre

#### Health benefit

Melon symphony is a source of vitamin C. Vitamin C supports the normal function of the nervous system

#### Bénéfices pour la santé

La symphonie de melon est une source de vitamine C. La vitamine C soutient le fonctionnement normal du système nerveux.



# Berry Blast

## La belle et les baies

2



beet roots  
betteraves

1 handful / 1 poignée



black currants  
cassis

1 handful / 1 poignée



strawberries  
fraises

1 tsp / 1 c. à thé



cinnamon  
cannelle

### Health benefit

Berry Blast is high in Vitamin C and Folate. Vitamin C contributes to normal functioning of the nervous system. Folate contributes to maternal tissue growth during pregnancy.

### Bénéfices pour la santé

La belle et les baies est riche en vitamine C et en acide folique. La vitamine C contribue au bon fonctionnement du système nerveux. L'acide folique favorise la croissance des tissus maternels pendant la grossesse.



Specifications are subject to change without notice. Trademarks are the property of Koninklijke Philips N.V. (Royal Philips) or their respective owners.

© 2015 Koninklijke Philips N.V. All rights reserved. No parts of this book may be reproduced, stored in a database of retrieval system or published, in any form or in any way, electronically, mechanically, by print, photo print, microfilm or any other means without prior written permission from the publishers.

Tous droits réservés. Les spécifications peuvent changer sans préavis. Les marques déposées sont la propriété de Koninklijke Philips N.V. (Royal Philips) ou leurs propriétaires respectifs.

© 2015 Koninklijke Philips N.V. Tous droits réservés. Ce livre ne peut pas, en tout ou en partie, être reproduit, stocké dans la base de données d'un système d'extraction ou publié, sous quelque forme ou de quelque façon que ce soit, sur un support électronique, mécanique, papier, photographique ou sur microfilm ou par tout autre moyen sans autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Document order number: / Numéro du document de commande:  
4203 064 6459.1

You can find more information about your juicer in the user manual, or online at [philips.com/support](http://philips.com/support)

Vous pouvez trouver plus d'informations sur votre extracteur de jus dans le mode d'emploi, ou en ligne à [Philips.com/support](http://Philips.com/support)

For more recipes, visit  
<http://www.philips.com/e/kitchenexperience/>

Pour plus de recettes, visitez:  
<http://www.philips.com/e/kitchenexperience/>